

Die Wurzeln der Wut

Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh · Die Wurzeln der Wut

Wenn du weißt, was die wirklichen Wurzeln deiner Wut sind, kannst du deine Wut auch verwandeln. Zuerst denkst du, dass deine Wut durch den anderen draußen verursacht wurde, dass etwas, das er gesagt oder getan hat, deine Wut ausgelöst hat. Du weißt nicht, dass die Hauptursache deiner Wut der Samen der Wut in dir ist. Das ist sehr wichtig. Andere Menschen, wenn sie so etwas hören oder so etwas sehen, werden nicht so wütend wie du, weil der Samen der Wut in ihnen kleiner ist.

Der Samen der Wut in dir ist sehr groß, deshalb wirst du so leicht wütend. Deshalb musst du die Tatsache akzeptieren, dass die Hauptursache deines Leidens oder deiner Wut der Samen der Wut in dir ist. Er ist zu groß.

Hilfe statt Strafe

Die andere Sache, die man sehen muss, ist, dass jemand, der nicht weiß, wie er mit seiner Wut umgeht sein Leiden auf andere Menschen überträgt. Wenn jemand wütend ist, leidet er, sie leidet. ... und das ist jemand, dem geholfen werden muss, und nicht jemand, den man bestrafen soll.

Aber du kannst ihm nicht helfen, es sei denn, du weißt selbst, wie es geht. Wenn du nicht weißt, wie du mit Achtsamkeit zu dir nach Hause gehst, deine Wut erkennst, umarmst und verwandelst, kannst du der anderen Person nicht helfen, ihre Wut zu verwandeln.

Deshalb musst du dir zuerst selbst helfen.

Erster Schritt: Atmen, lächeln, zärtlich umarmen

Der erste Schritt ist zu lernen, wie man achtsam atmet, seine eigene Wut anlächelt und seine Wut zärtlich umarmt wie eine Mutter ihr Baby. Wir wissen, dass wenn Wut in uns manifest wird, wir nichts tun sollten, wir sollten nichts sagen. Denn etwas aus Wut heraus zu tun oder zu sagen, wird negative Dinge zur Folge haben, die wir später bereuen werden. Deshalb sollten wir, wenn

Wut sich manifestiert, mit der Praxis des achtsamen Atmens, des achtsamen Gehens uns um unsere Wut kümmern und nicht versuchen, mit der Person, die wir für die Ursache unserer Wut halten, etwas zu reden oder zu tun.

Die 24-Stunden-Regel

In Plum Village raten wir unseren Freunden Folgendes: Innerhalb oder vor Ablauf von 24 Stunden musst du ihm oder ihr sagen, dass du wütend bist, dass du leidest und du möchtest, dass die andere Person es weiß. Du solltest es ihr oder ihm sagen, aber in ruhiger Rede. Wenn du es nicht sagen kannst, kannst du es auf ein Blatt Papier schreiben.

Die erste Zeile, die du ihm schreiben könntest, lautet: »Liebling, ich leide. Ich bin wütend. Und ich möchte, dass du es weißt. Ich weiß nicht, warum du so etwas getan hast. Ich weiß nicht, warum du so etwas zu mir gesagt hast. Ich leide sehr. Ich bin wütend. Ich möchte, dass du das weißt.«

Die zweite Zeile, die zweite Sache, die du ihm oder ihr sagen solltest, ist: »Du tust dein Bestes. Liebling, ich tue mein Bestes.«

Das bedeutet: Ich übe nach der Lehre des Buddha. Ich übe achtsames Atmen und achtsames Gehen, erzeuge die Energie der Achtsamkeit, um meine Wut zu pflegen, um Erleichterung zu bringen, und dann werde ich tief in meine Wut hineinschauen, um zu sehen, was die Wurzel meiner Wut ist.

Das heißt zu sehen, ob es meine falsche Wahrnehmung ist, die die Wut erzeugt hat, oder vielleicht die Unfähigkeit des anderen. Tiefes Hinschauen ist, die Wurzel deiner Wut zu finden. Und im Allgemeinen ist sie aus unserem Mangel an Verständnis und Mitgefühl geboren.

Also lautet die zweite Zeile: »Liebling, ich tue mein Bestes.«

Wenn die andere Person diesen Satz liest, wird sie viel Bewunderung für dich empfinden. Du bist eine Person,

die weiß, wie sie mit ihrer Wut umgeht. Du bist eine Praktizierende, ein Praktizierender. Du reagierst nicht wütend wie andere Menschen. Das inspiriert sie oder ihn, dasselbe zu üben. »Was habe ich ihr angetan? Was habe ich gesagt, um sie so leiden zu lassen? Ich muss zurückblicken.« Das ist eine Einladung für die andere Person, dasselbe zu tun. Sehr sanft, sehr gewaltfrei: »Liebling, ich tue mein Bestes.«

Und die dritte Zeile. Sehr schwer zu sagen oder aufzuschreiben: »Bitte hilf mir. Bitte hilf mir.«

Denn normalerweise, wenn du wütend auf ihn oder sie bist, willst du zeigen, dass du ihn oder sie nicht brauchst. Du willst beweisen, dass du allein überleben kannst. Das ist der Stolz, der immer mit der Wut einhergeht.

Wenn du fähig bist, es aufzuschreiben: »Liebling, ich leide. Ich brauche deine Hilfe.« Dann wirst du sofort viel weniger leiden. Selbst wenn er oder sie nichts getan hat, kannst du dich dazu bringen, diesen Satz aufzuschreiben, und das senkt deine Wut. »Liebling, ich brauche deine Hilfe.«

Ich bin sicher, wenn sie die Nachricht erhält, wird sie sehr tief darüber nachdenken: »Was habe ich getan, damit er so wütend ist? Was habe ich gesagt, das ihn wütend macht?« So hast du sie eingeladen, mit dir zu meditieren.

Karte im Portemonnaie

Ich rate meinen Freunden immer, diese drei Sätze auf ein kleines Stück Papier in der Größe einer Kreditkarte zu schreiben und es in ihr Portemonnaie zu stecken. Jedes Mal, wenn Wut sich manifestiert, geh nach Hause zu dir selbst, atme achtsam ein, atme achtsam aus, nimm dieses Papier heraus und lies es. Und du weißt genau, was zu tun und was nicht zu tun ist. Und du bist eine echte Praktizierende, ein echter Praktizierender.

Nicht handeln aus Wut

Wenn wir wütend sind, sind wir nicht sehr klar. Deshalb wird Handeln aus Wut heraus Leiden bringen. Manchmal kann man so tun, als sei man wütend. Aber wenn du wirklich wütend bist, tu nichts. Sag nichts. Und du kannst ihm oder ihr ohne Wut sagen, dass du leidest,

dass du wütend bist, dass du willst, dass er es weiß. Das ist viel besser, als deine Wut zu benutzen, um etwas zu beweisen.

Ist Wut nützlich?

Es gibt diejenigen unter uns, die denken, die Energie der Wut könne sehr mächtig sein, dass, wenn du diese Energie nutzt, du vieles erreichen wirst. Wenn Menschen fähig sind, sich in die Luft zu sprengen, weil sie viel Wut in sich tragen, dann ist Wut eine ungeheure Art von Energie. Es ist wahr, dass Terroristen viel Wut in sich tragen. Deshalb können sie alles tun, um zu bestrafen.

Wenn wir wütend sind und Wut als Energie benutzen, um sie zurückzubestrafen, verhalten wir uns genau auf die gleiche Weise.

Die Lehre des Buddha ist, dass Wut niemals Wut beseitigen kann. Wut kann nur mehr Wut hervorrufen. Nur Verständnis und Mitgefühl können die Flamme der Wut in uns und in der anderen Person löschen. Verständnis und Mitgefühl sind das einzige Gegenmittel gegen Wut. Und indem du das verwendest, heilst du dich selbst und hilfst, die Menschen zu heilen, die Opfer von Wut sind.

Deshalb können wir nicht an den Nutzen der Wut glauben, denn Wut wird immer mehr Wut hervorbringen. Gewalt wird immer mehr Gewalt hervorbringen. Und in einer Beziehung von Mensch zu Mensch ist das ebenso wahr. In einer Beziehung zwischen einer Gruppe von Menschen und einer anderen Gruppe, einem Land zu einem anderen Land, gilt dasselbe.



Quelle: <https://tinyurl.com/Wurzeln-der-Wut>
Auszug aus: Praktizieren im gegenwärtigen Moment | Frage-und-Antwort-Runde, 31.1.2004
Empfehlung von <https://plumvillage.app/mindful-anger/>

Transkribiert mit Youtube, übersetzt mit Hilfe von Copilot, kontrolliert und überarbeitet von Arno Elfert.